

Retningslinjer utøveren



«slik gjør vi det i Romsås IL»



Romsås IL

Retningslinjer utøveren

I Romsås IL ønsker vi å utvikle selvstendige utøvere som er opptatt av mestring og som bidrar til et godt miljø hvor alle føler seg trygge og velkomne.

Vi er opptatt av at man skal være allsidig som barn/ungdom og det er viktig at treningen blir lagt til rette slik at mestring er realistisk. Mestring gir selvtillit, motivasjon og utvikling.

For å holde motivasjonen oppe gjennom ungdomsårene, er det vesentlig at treningsopplegget blir lagt opp slik at man har noe å se frem til. Nye elementer og utfordringer kommer til etter hvert som man blir eldre. Det viktigste er at man tar utgangspunkt i seg selv og har ett bevist forhold til egen utvikling. Utøveren i Romsås idrettslag skal få utfordringer og muligheter til å utvikle seg til en selvstendig idrettsutøver.

I Romsås skal du kunne være deg selv, være ærlig, motarbeide mobbing og inkludere alle som er med på trening og i konkurranser. Alle har et ansvar for å skape trivsel og trygghet. Det er viktig at du kan glede deg over lagkameratenes prestasjoner og ønske alle velkomne i treningsgruppen.



Romsås IL

I Romsås forventer vi at utøveren

- holder avtaler, møter tidsnok på trening og konkurranser
- Er fokusert på egen treningsutvikling
- Viser respekt for trenere, motstandere, ledere og lagvenner
- Bidrar til godt miljø i treningsgruppa
- Støtter og heier på andre

Les mer

<https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/klubbhandboka/>